

AULAS DE G.A.P. *Glúteos | Abdominais | Pernas* (Ginástica Localizada)

O que é?

Para quem?

- Exercícios localizados
- 50 minutos
- Combina resistência muscular e respiratória
- Alongamentos



Para quê?

- Emagrece, Tonifica e Fortalece
- Reduz perímetro abdominal, gordura localizada e celulite
- Promove o gasto calórico e resistência cardiorrespiratória



Como e onde?

- SBN - SAMS Inscreva-se
- Precisa de: colchão, toalha, roupa confortável e água

A Direção do SBN, através do Pelouro Recreativo e Cultural, vem informar que estão abertas as inscrições para as aulas de G.A.P. - Ginástica Localizada.

As aulas serão às quintas-feiras no Auditório SBN SAMS, às 18h, com a duração de 50 minutos com o número mínimo de 4 pessoas por sessão (confirmação prévia).

Preços a praticar:

VALORES MENSAIS:

- associados do SBN **27 € + SEG**
- não associados do SBN **30 €**

a este valor acresce o seguro de acidentes pessoais conforme preço em vigor

VALORES AULAS AVULSO:

- associados do SBN **10 €**
- não associados do SBN **13 €**

Os interessados deverão efetuar a sua inscrição utilizando o destacável junto, o qual deverá ser entregue ou remetido para:

SBN Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal
Loja de Atendimento do SBN, rua Cândido dos Reis, 130-2º - 4050-151 Porto
Telefone: 223 398 843
E-mail: sag@sbn.pt

Saudações Sindicais
A DIREÇÃO

v.s.f.f. ✂

WWW.SBN.PT

IMPORTANTE :Consulte, no verso desta Circular, as **INSTRUÇÕES DE PAGAMENTO** bem como **SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS**



AULAS DE G.A.P. *Glúteos | Abdominais | Pernas* (Ginástica Localizada)

Inscrição Nº _____

Nome Associado(a) _____ Associado(a) Nº _____

Telemóvel _____ E-mail _____ Ativo Reformado

Participantes:

Nome completo _____ Familiar Acompanhante
(assinale com X)

Data de nascimento ____/____/____ NIF _____ Telem _____ E-mail _____

Nome completo _____ Familiar Acompanhante
(assinale com X)

Data de nascimento ____/____/____ NIF _____ Telem _____ E-mail _____

Data ____/____/____ Assinatura _____

"Mens sana in corpore sano."

Juvenal

A Ginástica Localizada é uma modalidade que inclui uma série de exercícios físicos que trabalha grupos musculares específicos. O objetivo da Ginástica Localizada é a tonificação dos músculos possibilitando um aumento da força e resistência muscular. Além disso, o sistema cardiovascular e a coordenação motora tornam-se mais eficientes. Estas aulas permitem um dispêndio energético relevante contribuindo para a diminuição de peso.

Benefícios comprovados cientificamente:

Fortalece o sistema imunitário.
Tonifica os músculos.
Ajuda a reduzir o stresse.
Melhora a postura.
Fortalece os músculos, diminuindo os riscos de lesões.
Mantem a forma física.
Favorece o desenvolvimento pulmonar e cardíaco.
Melhora a circulação sanguínea.
Aumenta a energia.

"A condição natural dos corpos não é o repouso, mas o movimento."

Galileu Galilei

"Atividade física não é apenas uma das mais importantes chaves para um corpo saudável. Ela é a base da atividade intelectual criativa e dinâmica."

John Fitzgerald Kennedy

INSTRUÇÃO DE PAGAMENTO

Não são aceites quaisquer inscrições sem INSTRUÇÃO DE PAGAMENTO que poderá ser efetuado por débito direto (mediante autorização do sócio), presencialmente nos nossos serviços, ou ainda através de transferência bancária para a nossa conta de IBAN PT50 0033 0000 0388 0164 34039, e envio de comprovativo para sag@sbn.pt.

SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS

O preço por participante TERÁ DE INCLUIR SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS, na Caravela Seguros.

Para informações sobre as condições gerais e particulares da apólice, consulte os serviços ou e-mail: sag@sbn.pt